

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA

Liceum ogólnokształcące

Obszar	Dopuszczający – 2	Dostateczny – 3	Dobry – 4	Bardzo dobry – 5	Celujący – 6
I. Wartości i postawy	Z pomocą nauczyciela wskazuje znaczenie zdrowia.	Wymienia podstawowe wartości związane ze zdrowiem.	Wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne zdrowie.	Analizuje wpływ wartości i postaw na zachowania zdrowotne.	Samodzielnie i krytycznie analizuje problemy związane ze zdrowiem i podejmuje uzasadnione decyzje.
II. Zdrowie fizyczne	Rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie fizyczne.	Wymienia podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne.	Wyjaśnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne.	Analizuje czynniki wpływające na zdrowie i wskazuje działania profilaktyczne.	Samodzielnie analizuje sytuacje problemowe i właściwie dobiera działania sprzyjające zdrowiu.
III. Aktywność fizyczna	Wskazuje znaczenie aktywności fizycznej.	Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej.	Wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.	Analizuje znaczenie aktywności, odpoczynku i regeneracji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę do planowania działań sprzyjających aktywności fizycznej i zdrowiu.
IV. Odżywianie	Rozpoznaje podstawowe zasady prawidłowego odżywiania.	Wymienia podstawowe składniki pokarmowe i zasady prawidłowego żywienia.	Wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania i nawodnienia.	Analizuje sposób żywienia i informacje dotyczące produktów spożywczych.	Samodzielnie analizuje informacje dotyczące żywienia i wykorzystuje je do podejmowania świadomych decyzji.
V. Zdrowie psychiczne	Rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające	Wymienia czynniki sprzyjające zdrowiu psychicznemu.	Wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i radzenia sobie ze stresem.	Analizuje sytuacje wpływające na zdrowie psychiczne i wskazuje	Samodzielnie analizuje sytuacje problemowe i właściwie dobiera

Obszar	Dopuszczający – 2	Dostateczny – 3	Dobry – 4	Bardzo dobry – 5	Celujący – 6
VI. Zdrowie społeczne	na zdrowie psychiczne. Rozpoznaje znaczenie relacji z innymi ludźmi.	Wymienia podstawowe zasady prawidłowych relacji społecznych.	Wyjaśnia znaczenie komunikacji i relacji społecznych dla zdrowia.	możliwości uzyskania pomocy. Analizuje sytuacje społeczne i rozpoznaje zachowania zagrażające bezpieczeństwu.	sposoby dbania o zdrowie psychiczne. Samodzielnie analizuje sytuacje społeczne i proponuje właściwe sposoby reagowania oraz poszukiwania pomocy.
VII. Zdrowie seksualne	Rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem seksualnym.	Wymienia podstawowe zasady dbania o zdrowie seksualne.	Wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności i szacunku w relacjach.	Analizuje sytuacje związane ze zdrowiem seksualnym oraz zna zasady profilaktyki zakażeń.	Samodzielnie analizuje sytuacje problemowe i wykorzystuje wiedzę do podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Wskazuje wpływ środowiska na zdrowie.	Wymienia podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie.	Wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie człowieka.	Analizuje zagrożenia środowiskowe i wskazuje sposoby ograniczania ich wpływu na zdrowie.	Samodzielnie analizuje problemy zdrowotne związane ze środowiskiem i proponuje działania profilaktyczne.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z internetem i uzależnieniami.	Wymienia podstawowe zagrożenia związane z korzystaniem z internetu i substancjami psychoaktywnymi.	Wyjaśnia skutki zachowań ryzykownych i uzależnień.	Analizuje sytuacje związane z uzależnieniami i zna zasady profilaktyki oraz możliwości uzyskania pomocy.	Samodzielnie analizuje sytuacje problemowe, ocenia ryzyko i właściwie dobiera działania profilaktyczne.
X. System ochrony zdrowia	Wskazuje podstawowe miejsca, w których	Wymienia podstawowe	Wyjaśnia, gdzie i w jaki sposób można uzyskać pomoc w	Potrafi korzystać z wiarygodnych informacji	Samodzielnie wyszukuje, analizuje i ocenia

Obszar	Dopuszczający – 2 można uzyskać pomoc zdrowotną.	Dostateczny – 3 elementy systemu ochrony zdrowia.	Dobry – 4 określonych sytuacjach zdrowotnych.	Bardzo dobry – 5 dotyczących zdrowia i właściwie wskazać sposób uzyskania pomocy.	Celujący – 6 informacje dotyczące zdrowia oraz właściwie wykorzystuje je w sytuacjach praktycznych.
--------	--	---	--	---	---

Kryteria ogólne

Ocena	Ogólne kryterium
6 – celujący	Uczeń w pełni opanował wymagania podstawy programowej, samodzielnie analizuje problemy i sprawnie wykorzystuje wiedzę oraz umiejętności w sytuacjach praktycznych.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania podstawy programowej, samodzielnie analizuje informacje i prawidłowo stosuje wiedzę.
4 – dobry	Uczeń dobrze opanował wymagania podstawy programowej i potrafi wykorzystać wiedzę w typowych sytuacjach.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej i z ich pomocą rozwiązuje proste zadania.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował wiadomości i umiejętności w zakresie podstawowym, umożliwiającym dalsze kształcenie, często korzystając z pomocy nauczyciela.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej, a braki uniemożliwiają dalsze kształcenie.